Vegetarisk Tidsskrift



Vita Nova

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

55. årgang
nummer 5
September-Oktober 1962

VEGETARISK TIDSSKRIFT udgives af Dansk Vegetar- og Råkostforening og ser det som sin opgave at belyse alle sider af vegetarismen. De enkelte artikler står derfor for forfatterens egen regning og behøver ikke at være udtryk for redaktionens mening.

Foreningens og formandens adresse: Journalist Alf Hjorth-Moritzsen, Jagtvej 19, København N. Tlf. Taga 1340.

Foreningens næstformand: Gartner Hans Maj, Karlslundevej 5, Brønshøj.

Foreningens kasserer: Lægesekretær, fru Alma Davidsen, Landlystvej 31 E, Hvidovre, tlf. 75 05 64. Postkonto 256 56.

Foreningens sekretær: Arkitekt Eiler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby. Tlf. 87 30 78.

Ansvarshavende redaktør af Vegetarisk Tidsskrift: Fru Else B. Nielsen. — I redaktionen iøvrigt: Ingeniør J. Danielsen og arkitekt E. Jermiin Frost.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer kr. 10,00, ægtepar kr. 12,00, medlemmer under 20 år kr. 5,00 årligt. Livsvarige medlemmer kr. 100,00, ægtepar 120,00.

Annoncepriser: 1/1 side kr. 125,00 — 1/2 side kr. 75,00 — 1/4 side kr. 40,00. Millimeter kr. 0,50 for enspaltet. — Bagsiden: 1/1 side kr. 175,00 — 1/2 side kr. 90,00 — 1/4 side kr. 50,00.

Vegetariske restauranter og kursteder:

København:

Helse Restauranten, St. Kongensgade 36—38 mez. Lukket. Genåbnes snart.

Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A[1]. Åben kl. 11—14, søndag lukket.

Restaurant »Roma«, Østerbrogade 85. Åben hver dag kl. 11—19.

Århus: Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23[2].

Humlebæk: Råkostkurstedet Humlegården.

Stavrby Bondehave, Middelfart. Også campingplads og vandrehjem.

Kurstedet »Det hvide hus«, Odder.

Skodsborg: Skodsborg Badesanatorium.

Svendborg: Råstrup Kursted.

ER DER DOG NOGET VED LIVET?

Når man færdes imellem mennesker, er det en kendsgerning, som man ikke kan undgå at lægge mærke til, at i hvert fald en meget stor del af dem, man møder, ikke har noget lyst livssyn, hvor godt vi så end har det her i landet.

Nu er det naturligvis klart, at det er afhængig af mange forhold fra menneske til menneske, som kan være vanskeligt at udrede. — Men i en tidsalder som vor, hvor næsten alle har så forfærdelig travlt, ja, hvor det at kunne prale med sin travlhed næsten er tidens løsen, hvor det er sådan, at den, der måske ikke har travlt eller ikke ønsker at have det, nærmest betragtes som asocial, og hvor det tillige også er sådan, at ingen, eller i hvert fald ikke mange, overhovedet gider gøre noget, hvis der ikke på en eller anden måde er penge i det. I en sådan tid må det være svært for mennesker at finde virkelig livsglæde, men de bærer selv for en meget stor del skylden.

Alle taler om at nå til en højere levestandard og om at tjene penge. Det er blevet sådan i dag, at har folk ikke eget hus eller villa, bil, fjernsyn, sommer-

Sæsonens første møde

finder sted

TORSDAG den 11. OKTOBER kl. 20

i

FESTSALEN

KVINDERNES BYGNING

NIELS HEMMINGSENSGADE 10

Dr. med. of USA AXEL O. HANSEN taler om

SUNDHED og SANDHED

OG DE KONSTRUKTIVE LOVES BETINGELSER DERFOR

Efter foredraget vil der blive lejlighed til at stille spørgsmål

Alle mødedeltagerne får vederlagsfrit en samling af Axel O. Hansens bøger (Værdi ca. 50 kr.)

TAG VENNER OG BEKENDTE MED!

Entré: medlemmer 1 kr. – gæster 2,50 kr.

hus, og har de ikke råd til udenlandsrejser og stor selskabelighed, ja, har de det ikke sådan, at de kan få alt, hvad de peger på og ønsker sig, da synes de ikke, der er noget ved livet.

Der er gennem reklame oparbejdet et kunstigt behov for alt muligt, således at folk ofte tror, at alt det, der reklameres for, er livsbetingelser og noget, de absolut må eje. Naturligvis er det ikke alle, der er afhængig af alt dette, men størsteparten er. Nogle er det måske helt ubevidst, og nogle er det, fordi andre er det, og så synes de også, at de må være det. Men et menneskes personlighed kan ikke udvikles alsidigt, hvis det kan få alt, hvad det peger på, og hvis det meste af dets stræben her i livet går ud på at få det. Det må lære at kunne sige nej, at vise nøjsomhed og at kunne give afkald, ellers vil det blive fuldstændig afhængig af ydre forhold.

Mange af de ting, der nu kan fås og som giver komfort og behageligheder på så mange områder, er de fleste mennesker ikke modne til at bruge, de tror ofte, at når de blot er i besiddelse af alle disse ting, da er de også automatisk i besiddelse af kultur. Men det er sandelig langt fra tilfældet for manges vedkommende. Hvor ukultiveret kan f. eks. et menneske ikke opføre sig bag et bilrat? Er det ikke stadig en kendsgerning, at det er nødvendigt at sige til folk, at de må dæmpe deres højttaler ned for ikke at genere deres naboer? Det er ikke alle, der kan tage det af sig selv. Sidder mange folk ikke aften efter aften og ser på fjernsyn, i de fleste tilfælde ganske uden forståelse af, om de virkelig har nogen gavn eller glæde af det, de ser. De har fået det, og så skal det bruges, og så lader de sig underholde og overser ofte, at det, at fjernsynet bruges med måde, er det, der gør det til en kulturfaktor. Der kunne nævnes utallige andre eksempler, men hovedsagen er, at man forstår, at det ikke er tingene i sig selv, der er noget i vejen med, men det, at menneskene binder sig til tingene og ofte kun beskæftiger sig med dem og glemmer hensynet til mennesker og andre livsværdier.

Vi lever her i landet under demokratiske forhold, hvilket vil sige, at vi har frihed til at tænke, tale og skrive frit, og vi kan kritisere, uden at der sker os noget af den grund. Der findes ikke her den uro og ufred eller de voldsomme episoder, enten af politisk, racemæssig eller anden art, som i så mange andre lande. Men selv ikke sådanne demokratiske forhold, som i sammenligning med mange andre lande jo må være et rent paradis, har kunnet hindret mennesker i at vende sig helt udad for at udbytte andre, konkurrere med andre for selv at komme til at eje, herske og udøve magt, som mange stadig anser for livets højeste værdier.

Menneskene har med andre ord helt glemt den indre side af livet, hvorfra alt udspringer.

Hvad er så denne indre side? Det er at se på livet udfra et andet synspunkt end den rent materielle, det at erkende, at omgivelserne: naturen, dyrene, menneskene o.s.v. er andet end blot noget, man udbytter eller udnytter i egen interesse. Udfra denne erkendelse får man forståelse af, at alt har en værdi i sig selv, som man må respektere. Det giver et helt andet syn på mangt og meget, og man opdager, at der både er meget mere, man kan glæde sig over i livet end før, og at man tillige selv evner at skabe mere glæde for sine omgivelser, ganske enkelt fordi man bruger en anden og mere positiv værdimåler overfor alt.

Hvad er der da at glædes over? Der er meget, som de fleste antager for selvfølgeligt og ikke tænker over, før de måske ikke ejer det mere. F. eks. dette at være rask. Hvis man kan bruge sine ben, sine arme, sine sanser og sin forstand, da har man grund til at glæde sig, for da har man en gave, man bør skønne meget på. Det er der vel også nogle, der gør, men der er også mange, der ikke gør det, de bruger måske ovenikøbet dette legeme og denne forstand til udelukkende at berige sig selv, de slider ofte sig selv op både fysisk og psykisk for at få alle mulige goder. Det var noget ganske andet i ældre tid, da måtte mange mennesker virkelig slide sig selv op for overhovedet at leve. Men når mennesker i dag slider sig selv op, er det vel i de fleste tilfælde af overærgerrighed for at opnå position m. m. Men det legeme og den forstand, et menneske har fået, er ikke blot noget, det har fået for at gavne sig selv, det må betragtes som et instrument, hvormed det skal opfatte livets tale til det, hvormed det også skal opfatte livets dybere værdier og ikke i hele sin færd leve et overfladisk liv og måske være mere eller mindre utilfredse, når alt ikke går, som de indenfor deres snævre livsopfattelse ønsker det skal gå.

Man kan undertiden møde mennesker, der har en eller anden større eller mindre invaliditet. Disse mennesker, eller dog en del af dem, kan ofte være i et strålende humør, ja, de kan til tider virke gladere end mange, der har deres fulde førlighed. Hvori ligger det? For en meget stor del kan det ligge i menneskers egen karakterstruktur, men for manges vedkommende sikkert lige så meget i dette, at de ved deres invaliditet er hindret i for stærk udadvendthed eller ydre aktivitet, og på grund af denne har de lært at se på livet fra en anden side, den indre side. De har lært, at der findes andre glæder og livsværdier end de, der findes ved at vende sig udad. Værdier, som de måske slet ikke havde opdaget, hvis de ikke var blevet handicappet. Overfor enhver begrænsning viser der sig altid nye muligheder og nyt livssyn, om man ellers har sans for at opfatte det.

Der er også naturen at glæde sig over, men virkelig kontakt med den er for de fleste menneskers vedkommende desværre vist delvis tabt. Naturen betragtes af mange som en slags vedhæng til livet, noget, de er omgivet af, noget, der skifter mellem dag og nat og mellem de forskellige årstider, noget, man går ud i, når vejret er godt, og ikke interesserer sig for, når vejret er dårligt. Naturen i al sin storslåethed kan ikke opleves, når man farer fra sted til sted, som man jo gør i vor fartglade tidsalder. For at opleve naturen må man have tid, man må være i den, dvæle i den, man må forstå, at man selv er en del af naturen, at den ikke blot er noget, der omgiver os, men at den er levende, og at den har noget at sige os om livet. Den har også en indre side og bør ikke betragtes blot overfladisk.

Samtaler og dybere kontakt med et menneske er også noget, man kan glæde sig meget over, og som kan være berigende for begge parter. Men der findes mange, der ikke har særlig interesse for andre mennesker udover deres egen familie eller deres nærmeste bekendtskabskreds. Har de endelig nogen interesse for andre derudover, er det vel oftest, at de betragter dem ud fra et temmelig ensidigt synspunkt. F. eks. enten som kunder eller som mennesker af en eller anden gruppe af social, politisk, økonomisk, etisk eller religiøs art. Men sjældent udfra, hvad de er som mennesker. Men det er dog det menneskelige, der har betydning.

Men det menneskelige kan kun komme frem, når menneskene gensidigt åbner sig for hinanden uden at betragte hinanden blot ud fra rang og stand eller ud fra forudfattede meninger af sympati eller antipati, men helt erkender hinanden sådan, som de er. Fortrolige samtaler menneskene imellem eksisterer ikke så meget, desværre. Men det må siges, at netop gennem fortrolig samtale opdager menneskene ofte, at der er en anden side ved hinanden, som det i de fleste tilfælde nok kan være værd at stifte nærmere bekendtskab med. Den samtale mellem mennesker, hvor ingen af dem forsøger at overbevise den anden part om sine meningers ufejlbarlighed, men hvor man taler sammen for i fællesskab måske at kunne få en bedre forståelse af livet og alt det, det stiller menneskene overfor, er af meget større betydning, end man tænker sig.

Foruden de forhold, der er nævnt, findes der også mange andre områder, hvor det kan være af betydning ikke blot at betragte alt ud fra det rent ydre. F. eks. musik, teater, kunst, litteratur o.s.v. Man bør aldrig se på det udfra en fast afgrænset opfattelse, som de fleste er tilbøjelige til, men prøve at åbne sig for de indre værdier, som de forskellige kunstarter mere eller mindre kan give udtryk for.

Der kan næppe være nogen tvivl om, at åndsforskningen har ret, når den taler om, at alt har en ydre og en indre side, når man blot opfatter disse betegnelser rigtigt.

Den ydre side, formsiden, er den side, der er synlig, og som vi kan se med vore øjne og opfatte med vore sanser.

Den indre side, livssiden, er den side, vi ikke kan se, men som ligger bagved og er årsag til formssiden og tillige er den største side.

Af dette vil det tydeligt fremgå, at lever vi kun i formssiden, altså lever næsten udelukkende for ydre tilfredsstillelse, da lever vi kun et halvt liv, idet vi glemmer livssiden, det levende bag formen.

Dette forstås sikkert endnu bedre, når man er klar over, at inddelingen i formssiden og livssiden kun er givet for at forklare. Formssiden opstår, og vi hænger os naturligt fast i den, fordi sådan kan vi kun opfatte den med vore begrænsede sanser, vi opfatter den derfor som en reel virkelighed, men dybest set er formssiden og livssiden eet, alt er en enhed, men giver sig blot for os forskellige udtryk.

Martinus skrev i en af sine bøger om dette bl. a. følgende:

»Intet fremskreden menneske kan i længden leve blot på materien. Det har foruden den rent fysiske sanseevne også en evne til at korrespondere med en mængde foreteelser, der ikke er af materiel art. Det rummer i sig selv et sjæleligt eller psykisk område, der er absolut nødvendigt for den daglige livsopfattelse. At ignorere dette område eller denne sjælelige del af sig selv kan kun føre til yderligere indskrænkning eller hæmning af ens åndsliv«.

Hvis man nu skulle prøve at give et svar på spørgsmålet, om der virkelig er noget ved livet til trods for de sorger, bekymringer, vanskeligheder og besværligheder, der ofte på en eller anden måde før eller senere viser sig for de fleste i livet, da vil der naturligvis ikke kunne gives et svar, der tilfredsstiller alle. Men udfra det ovenfor beskrevne vil det altså fremgå, at menneskene ikke bør leve udelukkende for et ydre liv, optaget af alting til sin egen fordel, men det må også vende sig indad og forstå den indre side, som er af uvurderlig betydning. Jo mere det gør det, jo lettere vil det være for det ikke at misbruge den

Günther Schwab: DER TANZ MIT DEM TEUFEL.

Giftstoffer i vore levnedsmidler

The Foot and Drug Administration i USA har registreret 804 kemikalier, som tilsættes levnedsmidler. Af disse er, så vidt det kan konstateres i dag, 428 uskadelige. Men virkningen af de øvrige og af alle de ikke registrerede stoffer er ikke kendt. 90 % af vore levnedsmidler er kommet i berøring med kemiske stoffer.

Salicylsyre. Hæmmer afsondringen af de for fordøjelsen vigtige fermenter, ødelægger vitamin C, forårsager betændelse i hud og slimhinder, blødgør tandben, giver sår i mavens slimhinde, forårsager blødninger fra nyre og de kvindelige kønsorganer, uregelmæssighed i hjertets arbejde, nervøsitet, svækker sanseorganerne. Alle lungesygdomme forværres ved salicylsyre.

Ikke deto mindre har mange franske læger, bl. a. også Pasteur, udtalt sig for en anvendelse af salicylsyre, og der anvendes mange tons årligt heraf i konserves.

I organisk form findes salicylsyre i kirsebær, solbær, blommer og druer.

Benzoesyre. I større mængder er den meget giftig. Dens salte og ester virker først oplivende og dernæst lammende. Hæmmer tarmbakteriernes virksomhed, hvad der kan føre til tarmfloraens forfald, til ødelæggelse af vitaminerne i tarmen og til tyktarmsbetændelse. Den forekommer i næsten alle levnedsmidler, så at den i det lange løb kan være skadelig, selvom der kun bruges minimale mængder. Alene til margarinefremstillingen bruges der i Den vesttyske Forbundsrepublik 75.000 kg benzoesyre årligt.

Benzoesyre anvendes i »Süssmost«, i pølser, i hakket kød, i mayonnaise o. l., eddike, frugtkonserves, konfekt, marmelade, frugtsafter, limonader, essenser, kaviar, kødsalater, margarine, marcipan, cremer og frugtmasser i kager, glasur, makronmasse, sennep, kryddersauce, smelteost, alle slags marinader, geléer, laks og -erstatninger, blommemos, kaffe- og maltekstrakter og i næsten alle andre levnedsmidler.

Til og med er tilsætningen af benzoesyre uden værdi i praksis. Først en 3 %-tilsætning virker desinficerende, men i denne koncentration har den en bitter smag, der ville gøre levnedsmidlerne uspiselige.

Med de forskellige konserveringsmidler forholder det sig sådan, at de ødelægger de i almindelighed uskadelige mælkesyrebakterier og mug, medens forrådnelsesbakterierne kun hæmmes i deres udvikling. De tjener altså først og fremmest til at skade den menneskelige organisme.

---

ydre side. Erkendelsen af den indre side, livssiden, dette sjælelige eller psykiske område, vil nemlig bringe det til at forstå, at alt er en del af det universelle liv, og at hvert menneske har et ansvar overfor sine medvæsener. I kraft af denne erkendelse kan mange mennesker måske finde sindsro og tillid til livets guddommelige indre kræfter midt under livets skiftende forhold.

Albert Sørensen.

Borsyre. Også borsyre har kun ringe antiseptisk virkning og er tilmed giftig selv i meget små dosis. 0,9 gr fremkalder opkastning og diarrrhe, efter 4—6 dages forløb udskillelse af æggehvide i urinen. Borsyre udskilles ganske vist med urinen i løbet af 12 til 20 timer, men ved gentagen brug finder der dog ophobning sted i organismen. Den er skadelig for fordøjelsestraktens slimhinder og hæmmer derved den fulde udnyttelse af føden.

Borsyre tilsættes mælk, smør, margarine, pølser, friske og konserverede krabber, ansjoser og konserverede æg, der anvendes i bagerier og konditorier, ligeledes i kaviar.

Der anvendes brintoverilte til ost, marinader og gelévarer, svovlsyre ved formalingen, til frugtkonserves og frugtsafter, til vin. Endvidere anvendes formaldehyd, myresyre, fluorbrint, hexamethylentetramin. Alle disse stoffer gør æggehvidestofferne hårdere og derfor vanskeligere fordøjelige, indvirker på slimhinderne.

De fleste af de *farvestoffer*, der anvendes i levnedsmiddelindustrien, udvindes af stenkulstjære, hvis kræftfremkaldende virkning er bevist. Andre indeholder antimon, arsen, barium, bly, cadmium, krom, kobber, kviksølv, selen, uran, zink. Der findes ugiftige plantefarvestoffer, men de er dyrere end de kunstige farvestoffer.

De kunstige farvestoffer hæmmer tarmfermentet trypsin og dermed æggehvidefordøjelsen. Der findes 150 forskellige farvestoffer, der anvendes til laks, æggekonserves, der anvendes i bagerier og konditorier, til konfekt og marmelade, suppetærninger, kaviar, kunsthonning, til alle slags konserves, is, frugt og grøntsager, sennep, buddingpulvere, limonader og likører, til tobak og til smør. Stor anvendelse i levnedsmiddelindustrien finder *paraffin*, der er fremstillet af stenkulstjære.

Det er ganske vist ikke opløseligt i vand, så at kun ringe mængder af det optages af organismen, men ringe mængder af et giftstof kan have store virkninger. Det anvendes meget til præparering af *emballage* til levnedsmidler. Dertil anvendes også en del andre kemiske stoffer.

I Frankrig og Holland er anvendelse af antibiotika, der har indflydelse på væksten, forbudt. I Brasilien er det forbudt at anvende farvestoffer og konserveringsmidler til grøntsager. Columbia og Chile har forbudt enhver kunstig farvning af næringsmidler. Argentina forbyder anvendelse af borsyre, salicylsyre, benzoesyre, formaldehyd, natriumsulfit og natriumbisulfat samt alle kunstige sødemidler. I Schweiz og Italien udgives der lister over de stoffer, hvis uskadelighed er bevist, og alle andre tilsætninger er derved automatisk forbudt.

Oversat i uddrag af *Hilda Kunitz.*

Støt de bio-dynamiske dyrkere og forhandlere af disse varer

Vi bør alle støtte dyrkerne samt forhandlerne af disse varer, selv om disse er lidt dyrere end de almindelige grøntsager. Det er så tragisk, hvis disse brave mennesker må give op, fordi vi svigter.

Värn och bot mot kräfta –

Kräftforskaren dr P. G. Seeger, Berlin, har efter decenniers arbete lagt fram banbrytande fakta om kräftans uppkomst och bekämpning — fakta som på det mest indträngande berör frisk såväl som sjuk, lärd som olärd. Det unika materialet har bearbetats för HÄLSA av leg. läkaren ERIK LINDBERG

Dr med., sc. nat. *P. G. Seeger*, Berlin, har i en artikel i tidskriften Vitalstoffe sammanfattat ytterst märkliga rön om kräftsjukdomarna.

Kräfta är en oordnad tillväxt av celler, som utan värdorganismens kontroll inträngер i normal vävnad på bekostnad av denna. Vid kräfta är vissa strukturer rubbade som deltar i cellandningen. Enzymer, som åstadkommer denna »inre andning« eller förbränning i kroppen, är i kräftcellerna förgiftade eller förstörda. Det är också numera känt, att kräftcellerna delvis utvinner energi genom jäsning istället för förbränning.

1936 lyckades dr Seger för första gången i provrörsförsök förvandla normala celler till »kräfta« genom att störa cellandningen. Han lyckades även med motsatsen, nämligen att normalisera kräftceller genom att aktivera cellandningen. I flera hundra försök har man sedan kunnat visa att den hastighet varmed kräftcellerna förökar sig, d v s deras virulens, ökar i samma mån som andningsintensiteten avtar.

1957 påvisades att de röda blodkropparnas förmåga at transportera syre är nedsatt hos ett kräftsjukt djur. Detta visar, anser författaren, att kräfta är en allmänsjukdom och inte lokaliserad bara till svulstområdet.

Naturens försvar mot kräfta

Dr Seegers mikroskopiska vävnadsundersökningar har påvisat ett sätt, som naturen använder i sitt försvar mot kräfta: Då många vita blodkroppar av sorterna basofila, lymfocyter och plasmaceller uppträder har kräftcellerna en förhållandevis hög andningsintensitet, d v s låg virulens. Brist på ovannämnda celler åtföljs istället av låg andningsintensitet hos kräftcellerna, d v s de är mycket elakartade. Från de förstörda och onormala kärlproteinerna i kräftcellerna avsöndras ämnen som mobiliserar försvaret och bl a verkar som en sorts antigen. Vita blodkroppar av olika sorter mobiliseras härav och transporteras till kräftsvulsten. Där sönderfaller de, varvid oxidationsenzymer och även kärldilaterande medel frigörs. På så sätt åstadkommes ökad genomblödning och betingelser för bättre cellandning, vilket måste tolkas som ett försök av organismen att åstadkomma en miljö, ägnad att motverka den elakartade utvecklingen hos kräftcellerna.

Stimulera utsöndringen — reaktivera cellandningen

För att undvika störningar i cellandningen bör man — profylaktiskt och terapeutiskt — söka bli av med alla endogena och exogena andningsgifter, respektive kräftframkallande ämnen. Kroppens utsöndring av sådana ämnen bör

stimuleras på alla sätt t ex genom huden (bad, bastu), genom tarmen (sanering av tarmfloran, undvikande av förstoppning) samt genom njurarna. Viktigt är också at söka reaktivera den störda cellandningen genom att tillföra de ferment och spårelement, som uppbygger andningsenzymerna. Vi vet också att uppträdandet av cancer ledsagas och föregås av brist i organismen på flera ferment, vitamin A, B_1 och C, att kalkomsättningen är störd och tarmfloran skadad, att kalium i kräftcellerna ersatts med natrium, att vätejonkoncentrationen är förskjuten i riktning mot alkalos i kräftcellerna, att cholestrin är förestrat o s v.

Näringen — hälsofaktor nr 1

Den viktigaste faktorn som kan påverka alla dessa missförhållanden är näringen skriver dr Seeger. Kroppens försvarsmöjligheter mot kräfta stärks av en oförfalskad, fullständig näring, så naturlig och så lite bearbetad som möjligt. En sådan näring ger just de livsviktiga ferment, vitaminer, spårelement, organniska syrer o s v, som behövs för att säkra en normal cellandning och en normal ämnesomsättning i cellerna.

Låt kosten innehålla rikligt med råa, färska vegetabilier, odlade utan giftiga växtskyddsmedel på kompost- och kreatursgödslad jord, rik på organiskt liv, mikroorganismer och därmed biologiskt aktiva substanser och ferment. Just i sådan föda finns de oxidaser, peroxidaser, katalaser, flavoner, vitaminer, spårelement o s v, som så väl behövs som katalysatorer i de sjuka cellerna.

Förstadiet till såväl blodfärgämnet som många andningsferment finns såsskilt rikligt i bladgrönsaker som t ex spenat, sallad, karsse och lejontand — men även i morötter, rödbetor, potatis och, sist men inte minst, brännässlor. Sallad är särskilt rik på andningsenzymet katalas.

Vitaminerna i B-komplexet, særskilt B_6, är absolut nödvändiga för syntesen av vissa andningsenzymer liksom vitamin H, K och folinsyra. Bl a den sistnämnda kan syntetiseras av en riktik tarmflora, som är viktig i detta sammanhang.

Från våra elektrokemiska mätningar vet vi, att vissa organiska syror har stor betydelse när det gäller att aktivera cellandningen. Dessa syror finns rikligt i t ex citroner, vinbär, lingon, krusbär, jordgubbar, äpplen, körsbär och plomon. Druvsaft innehåller särskilt rikligt av ett ferment som liknar cytokromoxidas.

Varning för animaliskt fett!

Fettkonsumtionen bör hållas nere och inrikta sig på oljor av t ex solrosfrö, linfrö och nötter. Av alla tillgängliga data i Förenta Nationernas statistik har förbrukningen av animaliskt fett det mest påtagliga sambandet med dödligheten i kräfta i respektive olika länder. Sambandet därvidlag är t o m mera påtagligt än det mellan animal fettförbrukning och hjärt-kärlsjukdomar. Enligt djurförsök gjorda av Cousmine-Meyer störs leverns viktiga avgiftande funktion vid overkonsumtion av fett, särskilt av fast, animaliskt fett och allra mest av härdat fett. Solrosfröolja och även kokosfett tycks vara oskyldiga i detta avseende. Stor fettkonsumtion och brist på omättade fettsyror kan f ö direkt påverka sammansättningen av kroppens cellmembraner. Något av dessas samband med kräfta följer.

Oljorna innehåller flera omättade fettsyror, som enligt undersökningar av *Schweingart* 1956 är av betydelse för cellandningen. Vid upphettning av fetter, t ex stekning, bildas kräftframkallande ämnen. Nyligen har vi med hjälp av elektrokemiska mätningar påvisat att cellandningen hämmas kraftigt av några substanser som finns i kaffe, nämligen klorogensyra, garvsyra och vissa vaxer. Vid rostning bildas kaffetjära som också kan verka cancerframkallande. De bästa hälsodryckerna är ört-teerna, såvida inte fälten besprutas.

Besprutningsmedel och diskmedel

Enligt *Lenzner-Tornow* (1956) innehåller 13 av 15 importerade amerikanska äpplen rester av besprutningsmedel i form av arsenik eller bly, ej blott på skalet utan även inne i fruktköttet. Arsenik och bly hör till de cancerframkallande ämnena. Citrusfrukter konserveras ofta med difenyl, som enligt våra undersökningar är ett starkt cellandningsgift. Detta medel finns ofta ej endast på skalet; det diffunderar även in i frukten.

I Spanien behandlas citrusfrukter med antibiotika. Enligt våra försök kan vissa sådana hämma cellandningen. Dessutom skadar de bakteriefloran i tarmen

Flytade paraffin användes till behndling av russin. Enligt ett uppmärksammat föredrag av *Vogel* på 5:e Internationella Vitalämneskonferensen i Zürich, i oktober 1959, innehåller paraffin cancerframkallande kolväten. Som vaxtkyddsmedel används bl a s k kontaktgifter som t ex Toxaphen och DDT. De är alla starka cellandnings-resepektive enzymgifter.

Rester av vissa moderna syntetiska diskmedel blir kvar på porslinet som en film, trots sköljning. De löser sig i maten och vi får således lite i oss av dem varje dag. Sådana ytaktiva ämnen kan förorsaka ändringar i cellmembranens permeabilitet, d v s påverka cellernas förmåga att släppa in eller utestänga olika ämnen. 1957 omvandlade Seeger och Schacht normala celler till kräftceller genom att åstedkomma förändringar i cellmembranens permeabilitet.

Detta är endast några exempel ur ett oöverskådligt material, som visar att våra livsmedel och njutningsmedel i dag utgör en källa för cancerframkallande ämnen. Så kommer det att förbli så länge vi fortsätter för våra vanors och vår bekvämlighets skull använda oss av en massa varor och preparat, vilkas totala verkan vi inte behärskar — eller trots att vi i många fall vet att de kan skada oss på lång sikt.

Kommer vi någonsin att sätta hälsan högre på önskelistan än allt detta? Først då får vi en chans att börja behärska kräftsjukdomen.

Lad os søge ud i naturen?

Intet er vel så vederkvægende og inspirerende, hvis man en dag har »tabt melodien«, som at gå ud i naturen. Hvor kan man undre sig over den fred, der sænker sig over ens sind. Tidens dominerende materialisme synes i stadig stærkere grad at virke »ødelæggende« på vor tilværelse og vor indstilling. Vore nerver og vort legeme i det hele lider under dette »pres«, vi bliver måske klar over, at tidens buldrende mas prøver at viske noget værdifuldt ud for os, og vi må da ty til naturen og lade den tale til os med sin fred og ro og sin fuldkomne skønhed, som gang på gang lader os i forundring og taknemlighed.

E. B. N.

Korrrespondance til eftertanke...

Fra Direktoratet for Sygekassevæsenet har vi modtaget:

Dansk Vegetar- og Råkostforening.

I skrivelse af 1. juni 1962 har foreningen ansøgt om godkendelse som rekreationshjem for sygekassepatienter for

Humlegården, Humlebæk,
Det hvide Hus, Odder, og
Råstrup kursted, Svendborg.

I denne anledning skal man meddele, at hver enkelt af hjemmene hertil må indsende en til socialministeriet stilet ansøgning om godkendelse ledsaget af planer over hjemmets lokaler og med oplysning om, hvem der leder hjemmet og hvilken uddannelse pågældende har.

Iøvrigt skal man oplyse, at der for godkendelse af rekonvalescenthjem til brug for sygekassepatienter bl. a. kræves:

at hjemmets lokaler og indretning kan godkendes af sundhedsautoriteterne, og at dets leder af ministeriet anses for egnet,

at hjemmet underkaster sig tilsyn ved en af socialministeriet udpeget tjenestemand i direktoratet for sygekassevæsenet,

at hjemmet har et efter tilsynets skøn forsvarligt lægetilsyn,

at de for hjemmet gældende vedtægter, ordensregler m. v. kan godkendes af tilsynet og efterleves af hjemmet,

at der føres et forsvarligt regnskab, og at der årlig tilstilles direktoratet regnskab med beretning vedrørende driften,

at forvaltningen og administrationsforholdene er vel tilrettelagt, og

at der for sygekassemedlemmers ophold kun kræves den af ministeriet fastsatte takst (for tiden højst 14 kr. pr. dag), der omfatter fuld forplejning og ophold på fællesstue, samt eneværelse i de tilfælde, hvor lægen anser sådan anbringelse for påkrævet.

Dertil kommer, at godkendelsen skal være anbefalet af de anerkendte sygekassers samvirksomhed. Man skal i denne forbindelse bemærke, at Råstrup kursted i oktober måned 1961 har ansøgt direktoratet om godkendelse af hjemmet som rekreationshjem, og at direktoratet efter brevveksling med samvirksomheden har tilskrevet hjemmets indehaver således, som det fremgår af vedlagte afskrift af skrivelse af 28. marts 1962.

Alice Bruun.

/ C. E. Wille.

Råstrup Kursted,
Svendborg.

I skrivelse af 22. oktober 1961 har De ansøgt om godkendelse af Råstrup Kursted som rekonvalescenthjem for sygekassepatienter.

Det er i sagen oplyst, at rekonvalescenterne ikke vil kunne få ophold for den almindelige betaling for ophold på anerkendte rekreationshjem, men at kurstedets pris andrager 16—20 kr. pr. dag.

I denne anledning skal man, efter at have brevvekslet med De samvirkende centralforeninger af sygekasser i Danmark om sagen, meddele, at direktoratet allerede på grund af betalingsspørgsmålet ikke vil kunne fremme deres ansøgning, hvorhos bemærkes, at efter det for direktoratet oplyste må behovet for rekonvalescenthjemsplads på Fyn antages at være dækket med de allerede bestående, godkendte hjem. (Underskrift).

Afsked med læserne

Da jeg i april 1959 pludselig måtte overtage redaktionen af Vegetarisk Tidsskrift, mente jeg ikke, at dette gæstespil skulle vare mere end nogle ganske få gange. Nu, da »skæbnen« har ført mig ind i et nyt og større arbejde, må jeg overlade dette interessante redaktions-arbejde samt formandsposten på andre hænder.

Hr. *Alf Hjorth-Moritzsen* fungerer da som formand og redaktør af V. T., og jeg vil med dette sidste blad bringe *alle mine danske venner og læsere af V. T. mine hjerteligste hilsener og varmeste tak for al venlighed, gode tanker og interesse, man har vist mig i den forløbne tid.* Det er mit største ønske og håb, at det nordiske samarbejde indenfor vegetarismen yderligere må udbygges og stabiliseres i den kommende tid.

Ligeledes håber jeg at se mange af mine landsmænd på Vita Nova, dette sted så nær København, hvor der er så smukt og fredeligt både ude og inde.

Else B. Nielsen.

VITA NOVA (Livets fornyelse)

I den lille idylliske by Mölle ligger Vita Nova placeret højt oppe på Kullaberg med skoven som baggrund. Fra Vita Novas spisesal har man det skønneste panorama for sig med Mölles små, velholdte huse, det næsten altid urolige hav samt Kullabergs klipper til den ene side og det mere flade land mod Höganäs til den anden side. I klart vejr ses også Sjælland ganske tydeligt.

Kurstedet Vita Nova skyldes den energiske og dygtige *læge, dr. med. Lars-Erik Essèn*, der er specialist i indvortes og hudsygdomme. Der er plads til 30 gæster, som man på bedste måde forsøger at pleje individuelt med fastekur, udrensning, vegetarisk diæt, afspænding o. a., som kan helbrede kropsligt og sjæleligt.

Kurstedet har været igang nu ca. 1½ år; baggrunden for stedet er foreningen Vita Nova, hvis formål er at udbrede kendskabet til naturlige, biologiske lægemetoder samt til gennem vitalkosten at opnå lægedom og helse for krop, sjæl og ånd, — at propagandere mod sådanne metoder, som ikke er forenelige med en kærlighedsfuld menneskelig indstilling, såsom vivisektionen.

På Vita Nova foretages den i udlandet kendte Pfeiffer-test, d.v.s. en blodprøve, som på en bestemt udarbejdet krystalliseringsmetode viser sygdomme i de forskellige organer på et meget tidligt stadie, ofte før sygdommen på anden måde er brudt ud.

Jeg kan af ganske hjerte anbefale Vita Nova og dr. Essèn.

E. B. N.

Tak til en afgået

Som meddelt andetsteds i bladet har fru *Else B. Nielsen* på grund af anden virke for vegetarismen set sig nødsaget til at frasige sig sine tillidshverv indenfor foreningen.

Ved fru Nielsens fratræden som formand og redaktør af Vegetarisk Tidsskrift ønsker bestyrelsen at bringe hende en hjertelig tak for det store og tidskrævende arbejde, hun gennem en årrække har ydet helsesagen.

I 1958 blev fru Nielsen formand for Råkostforeningen, og takket være hendes initiativ lykkedes det i 1959 at få denne sammensluttet med Dansk Vegetarisk Forening til vor nuværende organisation Dansk Vegetar- og Råkostforening. Samtidig måtte hun overtage redaktionen af Vegetarisk Tidsskrift, hvor hun siden har sørget for både textredigering og annoncetegning og gennem sit energiske arbejde betydelig forbedret tidsskriftets økonomi.

Vi takker fru Nielsen for hendes indsats, som ikke vil blive glemt, og ønsker hende glæde og fremgang i sin nye gerning i Sverige.

P. b. v.
Alf Hjorth-Moritzsen.

FORENINGSNYT

Formand- og redaktørskifte

Fru *Else B. Nielsen*, der nu virker som bestyrerinde på Diæt- og Kuranstalten Vita Nova i Møltе og derfor vanskeligt kan deltage effektivt i foreningsarbejdet, har anmodet om at blive løst fra sine hverv som formand og redaktør af Vegetarisk Tidsskrift, hvorfor bestyrelsen har valgt journalist *Alf Hjorth-Moritzsen* til foreningens formand fra 1. september at regne og til at redigere Vegetarisk Tidsskrift fra og med næste nummer.

Næstformanden

ingeniør *J. Danielsen*, der også opholder sig i Sverige, er ligeledes efter anmodning blevet fritaget for sit hverv, og gartner *Hans Maj* er derefter indtrådt i bestyrelsen som næstformand. Både hr. *Danielsen* og fru *Nielsen* vil som suppleanter fortsat deltage i bestyrelsens arbejde, når tid og lejlighed gives.

Foreningen

har fra Jacob Lunds Forlag overtaget restoplaget og Dr. *Hindhedes* beretninger og pjecer, som medlemmerne vil kunne købe for en beskeden pris. En samlet fortegnelse over disse Hindhedes stadig aktuelle arbejder vil fremkomme i næste nummer.

Vort medlemskartotek

er nu ved at være bragt i orden og viser, at medlemsantallet ligger på ca. *1500*. Det er jo alt for lidt i betragtning af det antal vegetarer, som faktisk findes i Danmark. Vi skulle gerne op på mindst det dobbelte antal medlemmer og helst inden årets udgang. Dvs., at hvert medlem blot behøver at skaffe *et* nyt medlem. Det skulle dog være til at overkomme. Ikke sandt? Altså, tegn et nyt medlem (gerne flere!) og send navn og adresse til foreningens kontor, Jagtvej 19, København N. De må også gerne benytte telefonen: Taga 1340. Blot De gør det! NB. Nye medlemmer skal kun betale for 1963 og er kontingentfri resten af året, ligesom De får Vegetarisk Tidsskrift tilsendt fra indmeldelsen. Medlemskontingentet er stadig *kun* 10 kr. for enkeltmedlemmer og 12 kr. for ægtepar, heri inkluderet abonnement på tidsskriftet.

Husk

sæsonens første mødeaften, *torsdag den 11. oktober kl. 20* i »Karnappen«, Kvindernes Bygning. Dr. *Axel O. Hansen*, som ikke behøver nærmere præsentation eller anbefaling, taler. Se annoncen side 99. Vi har lejet den store sal med plads til ca. 400 mennesker, så mød talrigt op og tag gerne gæster med. Alle er velkommen!

Reserver

torsdag den 15. november! Mindeaften for Dr. *Hindhede* i Kunstindustrimuseets sal, Bredgade 68. Program i næste nummer af V. T.

Vegetarisk ***Tidsskrift***

har søgt genoptagelse i Foreningen af danske Ugeblade, Fagblade og Tidsskrifter, hvoraf vi tidligere i en årrække var medlem. Foreningen varetager på udmærket måde den danske periodiske presses interesser.

Næste nummer

af V. T. kommer i begyndelsen af november. Stof bedes sendt senest 20. oktober til redaktionen, Jagtvej 19, København N.

Fra *Reform-Rundschau.*

Mel (prof. W. Stepp i »Münchener Medzinische Wochenschr«).

I mere end 6000 år har brød bagt af fuldkornsmel været menneskenes vigtigste næringsmiddel. Fra dyreforsøg ved vi, at fejl i ernæringen, f. eks. ved udeladelse af bare *et* vigtigt stof, først giver sig til kende i 3. eller 4. generation. Man kan ikke lade være at spørge sig selv, hvilke følger det vil have for vore efterkommere, at det næringsrige brød efterhånden er blevet erstattet med et brød, der mangler indtil 70 % af vitaminerne, mineralstofferne og sporeelementerne. Er vi sikre på at få disse tilført gennem andre næringsmidler? Tandcaries, der nu konstateres hos mere end 90 % af skolebørnene, bør vi tage som et første varsel.

Grundvandet

Mange steder finder der en forgiftning sted af grundvandet forårsaget af markernes gødskning med mineralgødning — f. eks. har man i Niedersachsen målt op til 600 milligram nitrat pr. liter vand, andre steder i gennemsnit 300 milligram nitrat. Til sammenligning tjener, at brønde, der indeholder 50 milligram nitrat pr. liter vand, lukkes af myndighederne, da denne dosis er dødelig for spædbørn. Det er kun en ringe del af kunstgødningen, der optages i planterne, det meste skylles med regnvandet dybere ned i jorden og forgifter grundvandet. Foruden nitrat findes klor og sulfater i grundvandet.

(Sulfomidlerne ødelægger også grundvandet. *Red.*).

Til eftertanke -

Den medicinske forskning har gjort så store fremskridt, at der praktisk talt ikke findes et friskt menneske længere.

(— Aldous Huxley).

Diet och Kurhotellet

VITA NOVA

Kurortsläge med hänförande utsikt vid Öresund

Komfortabel helpension för sund livsföring och hälsokost

Tillgång till: läkare, sjukgymnast, avspänningspedagog, medicinska bad

Föredrag och frågeaftnar i profylaktisk hälsovård

Specialiteter: Invärtes sjukdomar - Hudsjukdomar

Direktion: *Doktor Lars-Erik Essén*

Rumbeställning: Hälsingborg 042/47 300 Postadress: Mölle

SANAFER

Kirsteinsgade 11 v. Nøjsomhedsvej 4 anbefaler sig med biodynamisk dyrkede grønsager og æbler, usprøjtede appelsiner, koldpressede olier, hjemmebagt og Skodsborg grahamsbrød samt mange andre vegetar-produkter.

Telefon TRIA 42 39

VITA NOVA

søger en dygtig og interesseret sygeplejerske og en alt-mulig-mand.

Henvendelse: *Else B. Nielsen, Kuranstalten Vita Nova, Mölle.* - Tlf. Hälsingborg (042) 47300.

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K

Alt til Råkost
Vegetarkost
Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg - Helsingør - Hørsholm - Søllerød - Holte og Virum

Onsdag: Indre by - Amager - Vesterbro og Frederiksberg

Torsdag: Valby - Hvidovre - Rødovre - Glostrup - Herlev - Husum - Vanløse - Brønshøj og Nørrebro

Fredag: Østerbro - Hellerup - Charlottenlund - Gentofte - Lyngby - Bagsværd - Buddinge - Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen

Reformforretningen *KARL KNUDSEN,*
Frederikssundsvej 111. - TA 9142.

Biodynamisk dyrket frugt og grønsager.
Produkter fra den Sanitære Fødevarefabrik.
Spiredygtig korn, surkål og m. m. fra Biodan.
Koldpresset reformolie. Markussens urtete samt Fo-ti-tieng urtete m. m.

Varerne bringes.

Trænger De til at slappe af, hvile, rekreation eller ferie, så tag på

Råstrup Kursted, Svendborg

De skønneste omgivelser til spadsereture — herlig udsigt over Svendborgsund. Vegetarisk og råkost. Moderniseret og nye værelser fra 14—25 kr.
Moderation uden for sæsonen.

Eva og og Harry Karbæk

ABENT HELE ÅRET!

Restaurant ROMA

Østerbrogade 85,
København Ø. Telf. Øbro 96

Linie 1 og 14 til døren — gode parkeringsforhold

Åben alle hverdage 11—19

Spis sund mad i hyggelige omgivelser og spar besværet med tillavningen hjemme!

Råkost og varme vegetariske retter kr. 2,75

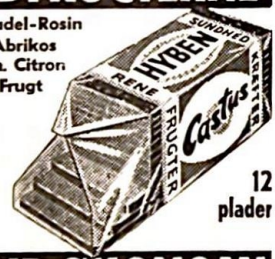
RÅSAFT — URTETE

Alt veltillavet og hurtigt og pænt serveret

På gensyn i ROMA!

SYDFRUGTERNE

Figen-Dadel-Rosin
Sveske-Abrikos
Hyben m. Citron
Blandet Frugt



Sundt og billigt paalæg

12 plader

SUND ØKONOMI

Afholdshotellet · Vegetarisk køkken

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

Sunde tanker og sund kost

skaber i fællesskab sunde hjem.
Vort speciale er reformkost og diabetikerkost,
og vi sender over hele landet.
Skriv efter vareliste!

VEGETAREN

Vejle . Dæmningen 38 . Telf. 4342.

Ældre karl

søger plads ved gartneri eller landbrug, hvor der kan fås vegetarisk kost. Evt. tilbud bedes tilsendt bladets kontor.

»Slank uden tåre«

Hvorfor sulte? Når man kan spise sig slank og sund i

RÅKOST

Velkommen på HUMLEGÅRDEN i Humlebæk. Tlf. Espergærde 465. - - Strand og skov lige uden for døren. Her vil De hygge Dem —.

Frugt til salg

Æbler, Transparente, James Greive Gråsten pærer, Claps Favorit, Clara Friis' gråpærer samt kartofler og hvede.

HANS FOGED,
Staus Møllegaard,
Taasinge pr. Svendborg,
tlf. Landet 115.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt
med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt - Tlf. 80 32 00

Ægte Bi-Honning

Lyng- og blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske lynghonning

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K.
C. 8176. PA 8176.

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Telf. Central 62.

Alt til RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

For sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede Reformolier

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Ölmühle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi Hornbæk, forhandles af apotheker samt førende specialforretninger.

KOLDPRESSET

Olivenolie

»Vittoria«

udvundet af fuldmodne oliven ved kold udpresning. — Denne ideelle spiseolie er et vigtigt næringsmiddel og bør som i sydens lande erstatte brugen af margarine og smør, som indeholder mættede fedtsyrer.

Dåser à 400 g (440 ml) **kr. 4,75**
Dåser à 800 g (880 ml) **kr. 9,00**

HOLLANDSK

Majsolie

»Dauwdrop« (dugdråbe)

udvundet af majskim ved speciel lav temperatur. Denne rene majsolie indeholder ca. 85 % umættede fedtsyrer og hører til de såkaldte »gunstige« spiseolier, som er særlig værdifuld for den menneskelige organisme. Hollandsk majsolie er lys og mild som dugdråber.

Dåser à 375 ml **kr. 4,00**

Begge olier er garanteret fri for tilsætning af kemikalier eller farvestoffer. - Fås på apotekerne. hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Biernes

vidunderstof

Bevar Deres ungdoms vitalitet, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte

API-VITIN med ren POLLEN

Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg.

Forlang API-VITIN

Ægte API-POLLEN tabl., 100 stk. 8,50.
Pipetteglas 21 kr. til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

Importør: HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39 . København K

Reform kost

SKODSBORG PRODUKTER
Kemikaliefrit mel
Vegetabilsk margarine
Kaffe Hag
FO-TI-TIENG
Vitalia Taremel
Havsalt
BUER-LECITHIN
Koldpressede olier
Gule naturris
Tandpasta med havsalt
Ølgær . Pollen
Diabetiker-varer
Varerne sendes over hele landet.
Forlang vareliste!

P. E. Christoffersen

Reformkost og diabetikervarer
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto nr. 116397

Dr. Hennings

Hvedekimolie »VIBETA«

er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie og bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af E-vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost.

Forlang Dr. Hennings »VIBETA« den hvide karton med blå etiket

100 ml = kr. 12,00

Fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur:
F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

FORENINGENS

litteratur

Morten Stokholm: »Sundhed, Livskraft og Livsglæde« 1,00
O. Elstrup Rasmussen: »Vor livsfarlige føde« 1,00
Severin Andersen: »Hvad alle bør vide« 3,00
John Olesen: »Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktivt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator 13,50

+ porto — betaling kan sendes i frimærker.

Frisk luft

får De bedst på en CYKEL eller en AUTOCYKEL
Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Dralæk

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø
Øbro 7044 - Giro 118 847

En håndsrækning til folkesundheden

"DET GYLDNE MEL"

ubleget — kemikaliefrit.

Forlang det i REFORMFORRETNINGERNE

SUNDHED OG KRÆFTER

YOGHURT
i tabletter
BULGURT
fremstillet på original bulgarsk
YOGHURTSTAMME



Distribuering
CASTUS
HE 51 71

— et HELSE-KOSTPRODUKT

BULGURT EN GROS:

Fa. Castus, Strandvej 163, Helrup 5171.
Fa. Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, TAga 289.
Fa. F. F. Gønget & Co., Evanstonevej 12, Hellerup, RYvang 9112.

BULGURT EN DETAIL:

Råkostdepotet, Gothersgade 129, C. 62.
Drogeriet, Vester Voldgade 85, BYen 6501.
Sanafer, Kirsteinsgade 11, TRia 4239.
Farmaceutisk Laboratorium, Pilestræde 67, BYen 6772.
Vegetaren, Dæmningen 38, Vejle 4342.
Ernst Hansen, Nørregade 28, Odense 12 02 42.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, København Ø, ØBro 24.
Specialforr. med Sundhedsfødevarer, Nørregad 42, Aarhus 2 15 15.
Reformforr. v. hr. A. Wennergren, Stubmøllevej 22, Valby 7251.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen »KWIC-BRU«, appelsin og ananasdrik, urte og gærextrakten »B-VITA«, glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. Wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine »NUTANA«, veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød, Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

Den Sanitære Fødevarefabrik

Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489

Kurstedet »Det hvide Hus«, Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året — Behandling efter lægeordination. Vegetarisk kost og råkost. — *Ruth Idorn,* aut. fysioterapeut. Telf. 134.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 8 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., telefon 94 66 95.



Fås også i Råkostdepotet

På Mallorca

Råkostkur- og feriehjemmet
Plaisir d'Arabella

henter man sundhed, lykke og livsglæde. Åbent hele året. Man kan være fremme på 4—5 timer med fly fra København. Fly tur/retur + 2 ugers kur m. m. fra d. kr. 815,-

Skriv til Mme Arabella, Palma Nova, Mallorca, Spanien, efter oplysninger og vedlæg venl. intern. svarkupon eller ring til Transnordia, København, MI 23 48 - 23 49.

Den lille butik

med det store udvalg i reformkost, vegetarkost og sukkersygekost, siger man om vor forretning.

Husk: Vi sender overalt i landet.

VEGETAREN,

Dæmningen 38 . Vejle . Tlf. 4342

Det står fast, at

buerlecithin
flydende



giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter travlhed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost giver. Nu kan De få buerlecithin i velsmagende form. Flydende buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Det er naturens gave til nutidens travle og urolige mennesker.

Flasker à 250 ml kr. 9,75, 500 ml kr. 18,00, fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

– en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07–0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.
Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 – à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED